

4. HALSWIRBELSÄULE UND NACKEN

COLONNA CERVICALE E COLLO
CERVICAL SPINE AND NECK

3. SCHULTER- UND BRUSTKORBBEREICH

REGIONE DELLE SPALLE E DEL TORACE
SHOULDER AND RIBCAGE AREA

2. LENDENWIRBELSÄULE

COLONNA LOMBARE
LUMBAR SPINE

1. BECKEN UND BECKENBODEN

BACINO E PAVIMENTO PELVICO
PELVIS AND PELVIC BASE



1. BECKEN UND BECKENBODEN

Das Becken bildet das Haltungszentrum. Seine Position ist entscheidend für eine optimale Haltungsausrichtung. Auf der anderen Seite leben Lendenwirbelsäule und Beckenboden von Beckenbewegungen. Ergodesign lässt den entsprechenden Freiraum und fördert durch unbewusste Beckenbewegungen die Wirbelsäulengesundheit.

Ergodesign schont zudem Beckenboden und Wirbelsäule, indem die leicht federnde Sitzfläche des schichtverleimten Sessels Becken und Beckenboden beim Hinsetzen weich aufnimmt. Zum einen wird der Aufschlag auf das Steißbein durch das federnde Ergodesign maximal reduziert und damit die gesamte Wirbelsäule gedämpft und geschützt, zum anderen wird der Druck auf den Beckenboden abgefedert. Dies ist sehr wichtig im Zusammenhang mit Schlagworten, die mit Beckenbodenschwäche in Verbindung stehen (Inkontinenz, Senkung, Rückenschmerzen u.a.).

Optimale Sitzausrichtung: Auf bzw. minimal vor den Sitzbeinhöckern sitzen (Knochen, die auf der Sitzfläche im Gesäßbereich spürbar sind).

Übungen für zwischendurch: Becken über die Sitzbeinhöcker nach vorne und hinten rollen, nach links und rechts bewegen, kreisen.

2. LENDENWIRBELSÄULE

Das Ergodesign spricht diesem Wirbelsäulenabschnitt große Aufmerksamkeit zu und unterstützt speziell diesen Bereich sehr individuell. Die leicht federnde Rückenlehne lässt unterschiedlichen Druck zur Haltungsunterstützung zu, die optimale Sitzausrichtung wird unterstützt, die Becken- und damit die Lendenwirbelsäulenbeweglichkeit gefördert. Dies reduziert die Bandscheibenbelastung größtmöglich und fördert die Ernährung und Gesunderhaltung der Bandscheiben.

Optimale Sitzausrichtung: Wird erreicht, indem das Becken auf bzw. minimal vor den Sitzbeinhöckern eingestellt wird und die Lendenwirbelsäule mit der Rückenlehne Kontakt aufnimmt.

Übung für zwischendurch: Über den Tag verteilt wechseln zwischen angelehnter Sitzposition und freiem Sitzen ohne Rückenlehne.

3. SCHULTER- UND BRUSTKORBBEREICH

Auch Schultern und Brustkorb brauchen Bewegungsfreiheit und die Möglichkeit, sich optimal auszurichten. Den Brustkorb weiten zu können, ermöglicht eine freie und tiefe Atmung. Die aufrechte Haltung ist dabei auch von großer Wichtigkeit. Sich frei und ungezwungen zu strecken und zu räkeln schafft Wohlbefinden.

Optimale Sitzausrichtung: Schultern entspannt leicht nach hinten unten sinken lassen.

Übungen für zwischendurch: • Gestreckten Oberkörper in leichte Vorlage bringen, nach unten hängende, gestreckte Arme nach außen drehen, dabei Finger strecken und auseinanderspreizen sowie die Schulterblätter zueinander ziehen. Wieder loslassen. Mehrmaliger Wechsel. • Fingerspitzen an den Hinterkopf, Handflächen schauen nach vorne. Ellbogen nach hinten ziehen, Brustkorb weiten. Wieder bewusst loslassen. Mehrmaliger Wechsel. • Arme über Kopf ausstrecken und im Wechsel eine Seite bewusst und entspannt in die Länge ziehen.

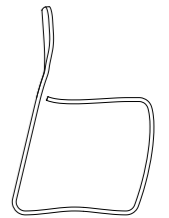
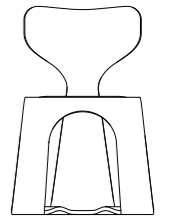
4. HALSWIRBELSÄULE UND NACKEN

Der Nacken hat sich durch Bewegungsmangel und einseitige Haltung, z.B. bedingt durch Arbeiten am Laptop, zur neuen Problemzone entwickelt. Durch das Ergodesign, das Bewegungen in alle Richtungen frei hält, können einfache Ausgleichs- und Auflockerungsübungen für den Nacken-/Halsbereich umgesetzt werden.

Optimale Sitzausrichtung: Kinn leicht zurückschieben und den höchsten Punkt des Kopfes noch ein Stückchen weiter nach oben wachsen lassen.

Übungen für zwischendurch: leichtes Kopfdrehen nach links und rechts (mehrmals im Wechsel), kleine Halbkreise von links über unten nach rechts und umgekehrt (mehrmals im Wechsel).

Mag. Julia Wachter: Sportwissenschaftlerin mit den Schwerpunkten Haltungsprävention, Rückenschule und Beckenbodentraining, Lehrbeauftragte am Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck (Haltungsförderung, Gymnastik in der Therapie), BeBo® Beckenboden-Dozentin



1. BACINO E PAVIMENTO PELVICO: Il bacino è il fulcro della postura. La sua posizione è fondamentale per un allineamento posturale ottimale. D'altra parte la colonna lombare e il pavimento pelvico si nutrono dei movimenti del bacino. L'Ergodesign consente la libertà di movimento necessaria e favorisce la salute della colonna vertebrale mediante movimenti pelvici involontari. L'Ergodesign si prende inoltre cura del pavimento pelvico e della colonna vertebrale grazie alla superficie di seduta leggermente molleggiata della sedia in legno multistrato, che, nel momento in cui ci si siede, accoglie morbidamente il bacino e il pavimento pelvico. Da un lato, grazie al sistema a molle dell'Ergodesign, l'impatto sul coccige viene nettamente ridotto, e di conseguenza tutta la colonna vertebrale viene ammortizzata e protetta, dall'altro viene attutita la pressione sul pavimento pelvico. Questo è molto importante in relazione ai problemi legati al pavimento pelvico (incontinenza, prolasso pelvico, dolori lombari, ecc.). Allineamento posturale ottimale: sedersi sulle ossa ischiatiche (ossa delle natiche). Esercizi da eseguire di tanto in tanto: ruotare il bacino sulle ossa ischiatiche in avanti e all'indietro, a sinistra e a destra, quindi circolarmente. **2. COLONNA LOMBARE:** L'Ergodesign dedica a questo segmento della colonna vertebrale molta attenzione e supporta in particolare questa zona in maniera molto individuale. Lo schienale leggermente molleggiato consente pressioni differenti per il sostegno della postura, supportando l'allineamento ottimale della schiena in posizione seduta e favorendo di conseguenza la mobilità del bacino e della colonna lombare. Ciò riduce al massimo il carico sui dischi intervertebrali e favorisce il nutrimento e il mantenimento in salute degli stessi. Allineamento posturale ottimale: si ottiene posizionando il bacino sulle ossa ischiatiche e appoggiando la colonna dorsale allo schienale. Esercizi da eseguire di tanto in tanto: durante il corso della giornata passare dalla posizione seduta appoggiata allo schienale alla posizione libera senza schienale. **3. REGIONE DELLE SPALLE E DEL TORACE:** Anche le spalle e il torace richiedono libertà di movimento e la possibilità di allinearsi in modo ottimale. Il poter allargare il torace consente una respirazione libera e profonda. E anche una postura eretta è molto importante. Il potersi allungare e stirare liberamente crea una sensazione di benessere. Allineamento posturale ottimale: rilassare le spalle e portarle all'indietro abbassandole leggermente. Esercizi da eseguire di tanto in tanto: • Esercizi da eseguire di tanto in tanto: a busto teso chinarsi leggermente in avanti, distendere le braccia verso il basso e ruotarle verso l'esterno, distendere contemporaneamente le dita delle mani e divaricarle cercando di fare avvicinare le scapole. Poi rilasciare. Ripetere più volte. • Posizionare le punte delle dita sulla nuca con i palmi rivolti in avanti. Tirare i gomiti all'indietro allargando il torace. Poi rilasciare. Ripetere più volte. • Portare le braccia sopra la testa e distenderle verso l'alto con un movimento alternato. **4. COLONNA CERVICALE E COLLO:** Per via della sedentarietà e di una postura statica, ad es. causata dal lavoro costante al computer portatile, il collo è diventato una nuova zona problematica. Grazie all'Ergodesign, che consente movimenti liberi in tutte le direzioni, è possibile svolgere dei facili esercizi di compensazione e scioglimento della zona collo/nuca. Allineamento posturale ottimale: portare il mento leggermente all'indietro ed allungare sempre di più il punto più alto della testa. Esercizi da eseguire di tanto in tanto: girare leggermente la testa a destra e a sinistra (ripetere più volte in maniera alternata), eseguire piccoli semicerchi partendo da sinistra, poi in basso, quindi a destra e al contrario (ripetere più volte in maniera alternata).

Dottorssa Julia Wachter: laureata in Scienze motorie e sportive con specializzazione in prevenzione posturale, scuola della schiena e allenamento del pavimento pelvico, docente presso l'Istituto di Scienze sportive dell'Università di Innsbruck (promozione della postura, ginnastica terapeutica), Docente BeBo® Beckenboden

1. PELVIS AND PELVIC BASE: The pelvic forms the centre of posture. Its position is crucial for achieving optimal postural orientation. On the other side, the lumbar spine and pelvic base live off pelvic movement. Ergodesign provides the necessary free space and, by allowing unintentional pelvic movement, promotes a healthy spine. Ergodesign furthermore protects the pelvic base and spine, as the slightly flexible seating surface of the laminated chair gently receives the pelvis and pelvic base when sitting down. On the one hand, the impact on the tailbone is maximally reduced thanks to the elastic Ergodesign and thus the entire spine cushioned and protected, on the other hand the pressure on the pelvic base is absorbed. This is very important in connection with keywords related to pelvic instability (incontinence, decline, back ache, etc.) **Optimal sitting alignment:** Sitting on or as close as possible in front of the ischial tuberosities (the bones that can be felt on the seating surface in the buttocks). Exercises for in-between: Roll the pelvis back and forth across the ischial tuberosities, move to the left and right, circle. **2. LUMBAR SPINE:** The Ergodesign gives great attention to this section of the spine, very individually supporting this area in particular. The slightly flexible backrest allows varying degrees of pressure, the optimal sitting alignment is supported, mobility of the pelvis and lumbar spine promoted. This reduces the load on the intervertebral discs to a maximum degree and promotes the nourishment and health of the intervertebral discs. Optimal sitting alignment: is achieved by aligning the pelvis with or as close as possible in front of the ischial tuberosities and the lumbar spine getting in contact with the backrest. Exercise for in-between: Throughout the day, alternate between a leaning sitting position and free sitting without backrest. **3. SHOULDER AND RIBCAGE AREA:** The shoulders and ribcage also need freedom of movement and the chance to optimally position themselves. Being able to expand the ribcage allows free and deep breathing. In doing so, an upright position is also of great importance. Stretching and straightening oneself comfortably and with ease makes for a sense of well-being. Optimal sitting alignment: relax shoulders and let sink slightly backwards and down. Exercises for in-between: • Exercises for in-between: Stretch upper body and bring into a slightly forward position, turn extended dangling arms to the outside while splaying fingers and pulling the shoulder blades towards each other. Let go again. Alternate several times. • Fingertips to the back of the head, palms looking forward. Pull elbows backwards, expand ribcage. Consciously let go again. Alternate several times. • Stretch out arms above the head, alternately stretch out one side in a relaxed, aware manner. **4. CERVICAL SPINE AND NECK:** The neck has developed into a new problem area owing to lack of movement and one-sided posture, e.g. by working on the laptop. Thanks to the Ergodesign, which allows free movement in all directions, simple loosening and compensating exercises for the head and neck area can be done. Optimal sitting alignment: Slightly pull back the chin and let the highest point of the head grow upwards a little bit further. Exercises for in-between: roll your head gently to the left and the right (alternating several times), small semicircles from the left over downwards to the right and the other way around (alternating several times).

Mag. Julia Wachter: Sports scientist with focus on posture prevention, back school and pelvic base training, Lecturer at the Institute for Sports Science at Innsbruck University (Posture promotion, Gymnastics in therapy), BeBo® Beckenboden-Dozentin

Thöni Josef srl / Fabbrica sedie e tavoli | 39026 Prato allo Stelvio (BZ) / Via Pineta 100 / Italia

Thöni Josef GmbH / Chair and Table Factory | 39026 Prad am Stilfserjoch (BZ) / Kiefernainweg 100 / Italy